

願 ~ねがい~

大槌第6・7仮設団地

集会所広報

H25年 3月 NO.13



イベント予定

- 13日(水) NPO法人グローバルヒューマン
料理教室 “適塩バランス食生活応援教室”
10:00 ~ 11:30
いっぽいっぽ 学習支援
16:00 ~ 18:00
- 15日(金) 予防医学会 健康相談
13:30 ~ 14:30
- 17日(日) カリタスジャパン
サクスの演奏・お茶っこ
13:30 ~ 15:00
- 19日(火) 移動図書 11:40~12:10
社協 お茶っこ
13:30 ~ 15:30
- 20日(水) 結っこ花巻 炊き出し
11:00 ~ 14:00
- 22日(金) いわて生協 ふれあいサロン
13:00 ~ 15:00
- 24日(日) 盛岡友の会 もの作りとお茶っこ
10:00 ~ 12:00
- 25日(月) メガネのパリミキ
メガネのメンテナンスと販売
13:00 ~ 16:00
- 27日(水) カリタスジャパン
春休み 世代間交流会
11:00 ~ 15:00

3月に入り、春に一步近づいて来ました。
 今月は卒業式や送別会などが行われ別れの時期ですね。
 日中は日差しが暖かくなりましたが、日によっては寒い日があったり、風が強い日があったり、朝晩はまだ冷え込むので体調管理に注意しましょう！
 インフルエンザや胃腸炎もまだまだ油断できないようです。
 それに花粉症の人にはつらい季節がやってきました。



花粉症に効果的な食べ物

《シソの葉》

花粉症の症状を緩和する効果が期待できるロズマリン酸が含まれている。

《サバ・アジ・イワシ・サンマなどの青魚》

免疫機能の働きを正常にしてアレルギー症状を抑えてくれる作用のあるEPAやDHAが含まれている。



《ヨーグルト》

花粉症をはじめとするアレルギー体質の人にはヨーグルトは効果的です。腸内細菌のバランスを整えることによってアレルギー症状の緩和につながります。



《甜茶(てんちゃ)》

『甜茶ポリフェノール』に抗アレルギー作用があります。

イベントの写真



《2/19 味の素 料理教室》



旬の食材を使った料理教室でした。
 作ったものをみんなで試食したりとても大盛況でした。
 帰りにはステキなお土産も頂きました。

《2/22 生協 ふれあいサロン》



《2/26 ひざかけ作り》



レイノルズ夫妻による指導でひざかけ作りをしました。
 みんなで楽しく作りましたよ♪

《2/27 アガペーCGN ミニコンサート&お茶っこ》



シンガーソングライターの向日かおりさんが来てミニコンサートを開催してくれました。
 ステキな歌声にみなさんとても感動してました♪

支援員から

* 東日本大震災から2年が経ちました。
 まだまだ余震が続いていて、時には津波注意報、警報などが発令され油断はできません。
 もし、日中など家族と一緒にいない時に発令された時はどのように行動するか家族内でもう一度話し合っておきましょう。
 例えば・・・各自の避難場所と避難経路の確認
 家族の安否確認方法 など。

* 最近、町内において「注文した商品を送るので振り込みを行って」との請求の電話があったようですが、住民さんは注文をおこなっていないとの事で支払いを断ったそうです。
 振り込み詐欺か判断できませんが、
身に覚えのない振り込みはしないように注意しましょう!



* 回覧板でもお知らせしましたが今月から【ミサガの会】というサークル活動が始まりました。月曜日の10時から集会所でミサガ作りとお茶っこをやっていきますので来てくださいね。何かサークル活動をやってみたいと考えてる住民さん、わたしたち支援員に声をかけてくださいね!!